

“一生涯現役”“歩行の自立”を目指して!!

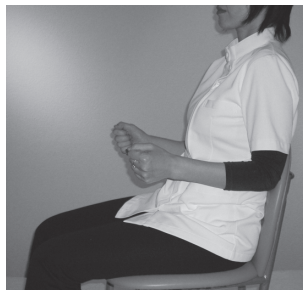
nagomi Express

[毎月1日発行]

T 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

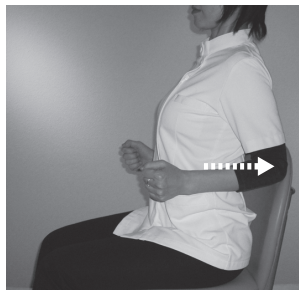
nagomiの運動は、どなたでもご自宅で簡単に
取り組むことが出来るプログラム内容になっています!

➡ 1. 姿勢改善運動



1) 肘を90度に曲げ、軽く握りこぶしを作ります。

2) 肘を背もたれに押し付け、肩甲骨同士を寄せ合うように力を入れたまま7秒間キープします。



3) 1)2)を5セット行いましょう。

※呼吸を止めずに意識をしながら行いましょう。

➡ 2. 足指ほぐし(こちちヨガ)



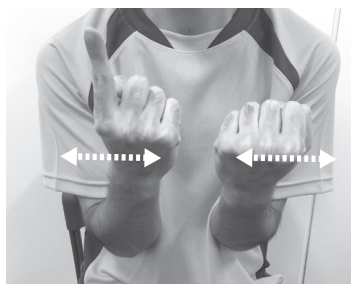
1) 右足の小指と薬指を持ち、前後に10回ほぐしていきます。続けて薬指と中指→中指と人差し指→人差し指と親指の順番にほぐしていきます。



2) 右足の親指と人差し指を持ち、左右に10秒間広げていきます。続けて人差し指と中指→中指と薬指→薬指と小指の順番に広げていきましょう。

※膝に痛みのある方は、膝を立て、踵を軸に行いましょう。

➡ 3. 脳活プログラム(脳活指トレII) nagomiでは、身体機能向上だけでなく、脳活性化を図る運動も実施しています!



1) 両手で握り拳を作り、右手の人差し指だけを立てます。

2) 拳同士を3回叩き合わせ、3回目には立てている人差し指を左手に入れ替えます。



3) 2)の動作を10回行います。又、立てる指を「小指」「人差し指&小指」に変えて同様に行います。

※声を出しながら動作を行う事がポイントです。間違えても構いませんので、出来る範囲で行いましょう。

ワンポイント アドバイス

nagomi 顧問理学療法士
永井美香子

残暑の厳しい日が続きますが、暑さに慣れた頃が危ないといわれています。体調の変化に気づいたら、早めに休む・相談することが大切です。夏の終わりに向けて、元気に乗り切りましょう。その為にも運動を通じて暑さに負けない身体作りが必要不可欠です。運動を習慣付ける為にも「動ける範囲でコツコツと」、水分補給も合わせて徹底する為にも「ひとくち、ひとやすみ」を合言葉に取り組んでみてください。



リハビリチェックカレンダー

ご自宅で上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

2025 9 September

日 Sun 月 Mon 火 Tue 水 Wed 木 Thu 金 Fri 土 Sat

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2025 10 October

日 Sun 月 Mon 火 Tue 水 Wed Thu 金 Fri 土 Sat

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	